9.035 Morčací rezeň prírodný
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
morčacie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,00	0,85	1,20	1,02
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
olej	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,12	0,12	0,17	0,17
ochucovadlo			0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
korenie čierne mleté					0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	86		102		118		144	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	50		60		70		90	

Receptúra

Výrobný postup

Morčacie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na rezne, naklepeme, osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, obalíme v hladkej múke a opečieme na časti oleja. Očistenú, nakrájanú cibuľu speníme na zvyšnom oleji, pridáme rezne, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Mäso vyberieme, šťavu zahustíme zvyšnou, nasucho opraženou múkou, ochucovadlom, zjemníme maslom a 20 minút ešte povaríme.
Prílohy: rôzne upravené zemiaky, ryža, zeleninové alebo ovocné šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	441	106	12,88	4,6	1,8	2,9	0,3	21,9	0,7	0,006	0,0	0,1	0,8	3,3
B	573	138	15,09	6,7	3,1	3,8	0,3	26,0	0,8	0,006	0,0	0,1	1,0	3,8
C	691	166	17,2	8,8	4,3	4,0	0,4	30,0	0,9	0,01	0,0	0,1	1,1	4,3

D	826	198	0 19,44	11,0	5,5	5,1	0,5	35,2	1,1	2 0,016	0,1	0,1	1,4	4,9